

B 令和6年4月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>春いっぱいメニュー

実施日 日 曜	献立名	食 品 名						栄 養 量			
		血液や筋肉、骨格になるもの		からだの調子をととのえるもの		働く力や体温になるもの		その他	1日あたり (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
10 水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			839	28.8	559
	ハンバーグの トマトソース	大豆粉 豚肉 鶏肉		トマト	たまねぎ エリンギ	さとう 片栗粉	油	ワイン ケチャップ ソース			
	粉ふきいも			パセリ		じゃがいも		塩			
	野菜スープ	ベーコン		にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ			コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
	お祝いクレープ	豆乳			いちご	米粉 さとう					
11 木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			757	33.1	358
	あじのオープン焼き	あじ					ドレッシング	塩 こしょう			
	コーンサラダ	鶏肉			コーン キャベツ きゅうり	さとう		ノンオイルドレッシング 酢 しょうゆ			
	豆乳チャウダー	大豆粉 鶏肉 豆乳		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも 米粉	油 ホホワイトルウ	コンソメ 塩 こしょう			
12 金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			801	31.0	448
	マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 みそ テンメンジャン 豆腐		にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	片栗粉	油	トウバンジャン 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
	あげギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉	油				
	中華サラダ	ツナ			もやし キャベツ	さとう	ごま油	酢 しょうゆ			
15 月	ポークカレーライス	豚肉		にんじん	たまねぎ	米 麦 じゃがいも	油 カレールウ	ワイン コンソメ ソース 塩 こしょう	761	25.0	468
	牛乳		牛乳								
	ひじきサラダ	ツナ	ひじき	ほうれん草	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
	チーズ		チーズ								
16 火	小型米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			747	35.8	505
	スパゲッティミートソース	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ	スパゲッティ	油	トマトソース ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう			
	メンチカツ	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ		油				
	野菜サラダ	ハム			キャベツ きゅうり			ノンオイルドレッシング 酢 しょうゆ			
17 水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			772	35.1	361
	鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ			
	ナムル			にんじん チンゲン菜	大豆もやし		ごま ドレッシング				
	ワンタンスープ	ベーコン 高野豆腐		小松菜	たまねぎ キャベツ	ワンタン		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
18 木	たけのごぼはん 牛乳	鶏肉 油あげ	牛乳		たけのご	米 麦		しょうゆ 塩	702	27.2	473
	いわしのピリ辛だれ	いわし		青ねぎ	にんにく しょうが	片栗粉 米粉 きとう	油	酒 トウバンジャン みりん しょうゆ			
	のりあえ		のり	ほうれん草	キャベツ	さとう		しょうゆ			
	すまし汁	(削節) 油あげ 豆腐		にんじん	大根 白菜			しょうゆ みりん			
19 金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			706	32.7	391
	ホイコーロウ	豚肉 みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	片栗粉	油	トウバンジャン オイスターソース 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
	にらたまスープ	かまぼこ 豆腐 卵		小松菜 にら		片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
22 月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			739	34.2	365
	さばの塩焼き	さば						塩			
	きんぴらごぼう	鶏肉		にんじん ピーマン	ごぼう	こんにゃく さとう	油	みりん しょうゆ			
	豚汁	(削節) 豚肉 油あげ 豆腐 みそ			大根 白菜	里いも					
23 火	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			747	31.3	458
	たらのサルサソース	たら				米粉 片栗粉 じゃがいも	油	酒 トマトソース			
	春野菜のスープ	ハム		にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ			コンソメ 野菜ブイヨン 塩 こしょう			
	プリン					プリン					
24 水	ビビンバ	豚肉 卵 みそ		にんじん ほうれん草	しょうが にんにく もやし	米 麦 さとう	ごま油 油 旨み	みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン	771	32.3	408
	牛乳		牛乳								
	春巻	大豆粉		にんじん 青ねぎ	キャベツ たまねぎ	小麦粉 春雨	ごま油				
	豆腐とわかめスープ	豆腐	わかめ		たまねぎ えのきたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
25 木	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			702	27.3	361
	五目うどん	(削節) 鶏肉 油あげ		にんじん 小松菜 青ねぎ	白菜	うどん		みりん しょうゆ 塩			
	いかの天ぷら	いか				片栗粉 米粉	油	塩			
	ごまドレあえ	高野豆腐			キャベツ 大豆もやし	さとう	ドレッシング ごま	酢 しょうゆ			
26 金	ツナの三色丼	ツナ 卵		小松菜	しょうが	米 麦 さとう	油	みりん しょうゆ 塩	778	32.3	377
	牛乳		牛乳								
	地物たっぷりみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 青ねぎ	たまねぎ しいたけ	じゃがいも					
	三重もやしのあえもの				キャベツ もやし			ノンオイルドレッシング			
30 火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			712	34.6	374
	ハムカツ	大豆粉 鶏肉				米粉 じゃがいも	油				
	海そうサラダ	ツナ	海そう いりこ		コーン 大根			ノンオイルドレッシング			
	ミネストローネ	豚肉 高野豆腐 大豆		にんじん トマト 小松菜	たまねぎ			コンソメ 鶏がらスープ ケチャップ 塩 こしょう			

※ 食品名は、主な材料のみあげてありますので、食物アレルギー等で加工食品の成分表などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

B 令和6年4月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>はるいっぱいメニュー

実施日 日 曜	献立名	食 品 名						栄 養 量 エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)	
		血液や筋肉、骨格になるもの		からだの調子をととのえるもの		働く力や体温になるもの					その他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
10 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		839	28.8	559
	ハンバーグの トマトソース	だいたく ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ エリンギ	さとう かたくりこ あぶら	ワイン ケチャップ ソース				
	こふきいも			パセリ		じゃがいも	しお				
	やさいスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ		コンソメ とりがらスープ しお こしょう				
	おいわいクレープ	とうにゅう			いちご	こめこ さとう					
11 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		757	33.1	358
	あじのオープン焼き	あじ					ドレッシング	しお こしょう			
	コーンサラダ	とりにく			コーン キャベツ きゅうり	さとう	ノンオイルドレッシング す しょうゆ				
	とうにゅうチャウダー	だいたく とりにく とうにゅう		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも こめこ あぶら ホワイトルウ	コンソメ しお こしょう				
12 金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		801	31.0	448
	マーボー豆腐	ぶたにく とりにく みそ テンメンジャン とうふ		にんじん あおねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
	あげギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら				
	ちゅうかサラダ	ツナ			もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ			
15 月	ポークカレーライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ	ワイン コンソメ ソース しお こしょう	761	25.0	468
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ひじきサラダ	ツナ	ひじき	ほうれんそう	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す			
	チーズ		チーズ								
16 火	こがたこめこパン		ぎゅうにゅう				こめこパン		747	35.8	505
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	スパゲッティミートソース	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ	スパゲッティ	あぶら	トマトソース ケチャップ ソース コンソメ しお こしょう			
	メンチカツ	だいたく ぶたにく とりにく			たまねぎ		あぶら				
やさいサラダ	ハム			キャベツ きゅうり			ノンオイルドレッシング す しょうゆ				
17 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		772	35.1	361
	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	こめこ かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ			
	ナムル			にんじん チンゲンさい	だいずもやし		ごま ドレッシング				
	ワンタンスープ	ベーコン こうや豆腐		こまつな	たまねぎ キャベツ	ワンタン		コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
18 木	たけのごはん	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう		たけのご	こめ むぎ		しょうゆ しお	702	27.2	473
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	いわしのピリからだれ	いわし		あおねぎ	にんにく しょうが	かたくりこ こめこ さとう	あぶら	さけ トウバンジャン みりん しょうゆ			
	のりあえ		のり	ほうれんそう	キャベツ	さとう		しょうゆ			
すましじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		にんじん	だいこん はくさい			しょうゆ みりん				
19 金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		706	32.7	391
	ホイコーロウ	ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン オイスターソース とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
	にらたまスープ	かまぼこ とうふ たまご		こまつな にら		かたくりこ		コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
22 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		739	34.2	365
	さばのしおやき	さば						しお			
	きんぴらごぼう	とりにく		にんじん ピーマン	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら	みりん しょうゆ			
	ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ			だいこん はくさい	さといも					
23 火	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こくとうパン		747	31.3	458
	たらのサルサソース	たら				こめこ かたくりこ じゃがいも	あぶら	さけ トマトソース			
	はるやさいのスープ	ハム		にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ			コンソメ やさいブイオン しお こしょう			
	プリン					プリン					
24 水	ピピンバ	ぶたにく たまご みそ		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく もやし	こめ むぎ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	みりん しょうゆ しお トウバンジャン	771	32.3	408
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	はるまき	だいたく		にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	こむぎこ はるさめ	ごまあぶら				
	とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ		たまねぎ えのきたけ はくさい			コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
25 木	べいはん (げんりょう) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		702	27.3	361
	ごもくうどん	(けずりぶし) とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな あおねぎ	はくさい	うどん		みりん しょうゆ しお			
	いかのてんぷら	いか				かたくりこ こめこ	あぶら	しお			
	ごまドレあえ	こうや豆腐			キャベツ だいたくもやし	さとう	ドレッシング ごま	す しょうゆ			
26 金	ツナのさんしょくどんぶり	ツナ たまご		こまつな	しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら	みりん しょうゆ しお	778	32.3	377
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	じものたっぶりみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん あおねぎ	たまねぎ しいたけ	じゃがいも					
みえもやしのあえもの				キャベツ もやし			ノンオイルドレッシング				
30 火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめこパン		712	34.6	374
	ハムカツ	だいたく とりにく				こめこ じゃがいも	あぶら				
	かいそうサラダ	ツナ	かいそう いらこ		コーン だいこん			ノンオイルドレッシング			
	ミネストローネ	ぶたにく こうや豆腐 だいたく		にんじん トマト こまつな	たまねぎ			コンソメ とりがらスープ ケチャップ しお こしょう			

※ 食品名は、主な材料のみあげてありますので、食物アレルギー等で加工食品の成分表などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。